

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ТЕМА: «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-САНЬДА»**

г.Новороссийск -2026

Автор-составитель: Шмалько Сергей Александрович - тренер-преподаватель по ушу МБУ ДО СШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск

Рецензент: А.Б.Борисов - к.п.н., доцент, начальник кафедры физического воспитания и спорта Государственного морского университета имени адмирала Ф.Ф.Ушакова, город Новороссийск

Аннотация: Методическая разработка «Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-саньда» предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Ушу». Методический материал разработан и реализуется в соответствии и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации, с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Министерства спорта России от 26 сентября 2025 года № 781.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Психологическая подготовка спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки	5
3. Психологическая подготовка спортсменов на тренировочном этапе спортивной специализации.....	8
4. Волевая подготовка спортсменов.....	15
5. Психорегулирующая подготовка.....	19
6. Заключение.....	24
7. Список используемой литературы.....	26

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера-преподавателя
МБУДО СШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск
Шмалько Сергея Александровича
по теме: «Психологическая подготовка спортсменов,
занимающихся ушу-саньда»

Методическая разработка «Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-саньда» предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Ушу». Методический материал разработан и реализуется в соответствии и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации, с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Министекрства спорта России от 26 сентября 2025 года № 781.

Методическая разработка содержит следующие разделы: историю возникновения ушу-саньда, применение психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки, методы и средства психологической подготовки спортсменов, список рекомендуемой литературы. В методических материалах учтены возрастные особенности обучающихся. Материал изложен подробно и соответствует современным требованиям с использованием верной терминологии. Данный методический материал может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу», в целях эффективности реализации образовательной программы.

Вследствие этого, можно утверждать о целесообразности использования материала данной методической разработки в образовательном процессе МБУДО СШ «Виктория».

Рецензент:

Начальник кафедры
физического воспитания и спорта
Государственного морского университета
имени адмирала Ф.Ф.Ушакова,
к.п.н., доцент



А.Б.Борисов

Сергей Борисов
26.03.2026

ВВЕДЕНИЕ

Дословно ушу, в переводе с китайского языка, означает боевое (У) искусство (ШУ). Однако ушу - это не только восточное единоборство, но и древнейшая философия, отражающая всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры и истории.

Зародившись несколько тысячелетий назад, ушу, и по сей день, является эффективной системой единоборств, великолепной оздоровительной и профилактической гимнастикой, а также способом физического и нравственного формирования личности.

Ушу послужило истоком и, одновременно, матрицей для всех боевых искусств, единоборств Восточной Азии. Ушу (спортивное ушу) - это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие. Спортивное ушу развивает человека, прежде всего физически, а участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей, перешагнуть через "не могу" и выработать тем самым целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Ушу-саньда - свободный бой. Как спортивное единоборство ушу-саньда было возрождено лишь в конце 80-х годов нашего века, хотя различные формы поединков существовали в Китае с глубокой древности. Современное саньда это динамичный вид контактных поединков с жесткими правилами, не допускающими лишнего травматизма. Включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей ушу. Технические действия занимающиеся демонстрируют в поединке один на один без оружия в защитной экипировке (шлем, перчатки, нагрудный жилет, накладки на голень, раковина).

Психологическая подготовка в ушу — это вид спортивной подготовки, входящая в годовой учебно-тренировочный план к образовательной программе, это система психолого-педагогических воздействий, направленная на формирование у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного освоения тренировочной программы, подготовки к соревновательной деятельности и результативного выступления в ней.

Цель психологической подготовки — развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению на соревнованиях. Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением и т. д.).

Психологическая подготовка в спорте разделяется на:

Общую — направлена на формирование психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта. Цель — воспитание мотивации и дисциплины, развитие психологической устойчивости в условиях эмоционального и физического напряжения, характерных для тренировок и соревнований.

Специальную — направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию. Учитывает специфику соревновательной ситуации, поведения противника, эмоционального состояния спортсмена. В рамках специальной психологической подготовки у спортсменов формируется уверенность в собственных силах, нацеленность на победу, умение контролировать свои эмоции, способность точно выполнять необходимые для достижения высокого результата действия.

Психологическая подготовка спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в ушу-саньда;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в ушу-саньда. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в ушу-саньда. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в

их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен

не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в нулевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный компонент, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный компонент, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный компонент, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Психологическая подготовка на тренировочном этапе спортивной специализации

Спортсмен обычно всю спортивную жизнь активно участвует в соревнованиях. При этом его психическая настроенность в тренировочные дни отличается от той, которая бывает в предстартовом и стартовом состоянии. В предстартовом и стартовом периоде идет практическая реализация всей предшествующей психологической работы.

психологическая подготовка подразделяется на 4 этапа:

- подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- заключительный.

Подготовительный этап является основным и самым продолжительным. Он не имеет специфических особенностей. Здесь отрабатывается в совершенстве вся психологическая подготовка. А в предсоревновательном и соревновательном периоде практически спортсмен применяет все то, чему научился на подготовительном этапе.

Волевая подготовка: Воля (сила воли) – сознательные усилия, направленные на преодоление препятствий на пути к определенной цели. Воля всегда проявляется в преодолении «не могу» и «не хочу» через «надо».

Быть волевым – означает повседневный труд в преодолении самого себя. Невозможно вселить волю самому себе или кому-нибудь. Она не внушается, ее всегда следует тренировать.

Решительность – это волевое качество, которое выражается в способности человека своевременно и без лишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения. Обдуманно проводить их в жизнь.

Самообладание – это умение сдерживать отрицательные проявления и переживания: раздражение, страх, панику, гнев, ярость и т.д. воля регулирует поведение.

Воля является последним фактором, который обеспечивает окончательное подавление страха и проведение атаки.

Для того, чтобы тренировать волю, необходимо совершать волевые действия, которые неинтересны, но полезны и необходимы, не легки, но выполнимы.

Преодоление боли. Об одной из форм проявления силы воли следует поговорить особо. Речь идет об умении переносить боль или терпеть. Боль – физическое страдание, которое мы чувствуем и осознаем. Она является сугубо индивидуальным свойством.

Страх перед болью усиливает саму боль. Боль может уменьшаться, если внимание будет сосредоточено на другом сильном переживании, например спортивной злости. На уровень боли влияет также врожденная болевая чувствительность. Какое количество боли было получено, такое же тот час будет доставлено по нервным импульсам в мозг.

Уже от состояния нашей психики будет зависеть уровень переживания боли. Целиком закодировать себя от боли невозможно. Правда азарт боя может уменьшить страдания, но тяжелые травмы все равно сопровождаются сильной болью. Как следует из вышеперечисленного, боль внешне может проявиться в общей двигательной активности, беспокойстве, соответствующей мимике и плачем. Эти проявления очень способствуют повышению агрессивности со стороны противника.

Необходимо научиться переносить болевые ощущения, что достигается только волевым усилием. Нужно не только терпеть боль, но и всячески скрывать ее от противника. На фоне такой внешней маскировки происходит овладение собой – самообладание.

Предсоревновательный этап начинается с объявления повышенной готовности и заканчивается с началом соревновательных действий. Укрепление духовных сил и повышение боеготовности – главная цель готовности к борьбе. Устранение отрицательных переживаний. Главную позицию в них занимает страх. Иначе можно сказать, что задача

психологической подготовки в этом периоде заключается в подавлении страха и созданием боевого настроения.

Страх - это как огонь. Будешь его контролировать – он будет греть, если нет – соришь!

В борьбе со страхом используются следующие моменты:

- дезактуализация переживаний;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлечение;
- внутренняя мобилизация.

Дезактуализация переживаний (барьер). Пусковыми механизмами страха являются:

- переоценка (как и недооценка) противника;
- незнакомость или его наоборот большая известность;
- неожиданность.

Теперь разберем дезактуализацию в последовательности. В предвидении боя мысли невольно сосредотачиваются на образе предполагаемого противника. Он представляется огромного роста, очень сильным и злым. Такие мысли появляются на фоне волнующей тревоги. Если такое состояние затягивается, то переживания нарастают до уровня страха. Параллельно может идти процесс самоуничтожения – недооценка своих возможностей. Если с этими переживаниями ты не справился, то психологический поединок ты уже проиграл. Для того, чтобы этого не произошло, нужно с помощью логических доказательств развенчать надуманный образ непобедимого противника.

Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например: «Противник тоже живой человек. Он совсем не обязательно должен быть сильнее, злее и решительнее меня. Ему тоже свойственны сомнения и могут сдать нервы. Между нами не может быть решающей разницы в силе. Следовательно, его победа не обязательно предрешена. Чем больше у меня сомнений, тем больше я проигрываю ему в заочном психологическом поединке. Хватит! Пусть он сейчас изнуряет себя страхом! Как я зол! как я зол!» Это конечно примерная схема боя с неизвестным противником. Если противник известен – вводи необходимые дополнения. Попробуй создать себе такой стимул, при котором вы готовы пойти до конца. Лучшим способом устранения незнакомости является рекогносцировка и проигрывание ситуации на местности. Необходимо реально увидеть и почувствовать обстановку, на месте попытаться

предвидеть все неожиданное. Варианты «неожиданности» рассматриваются на спецподготовке.

Психорегулирующая тренировка на этом этапе идет ее практическое применение. Отрицательные переживания устраняются психоэмоциональной нейтрализацией. «Незнакомство» можно предугадать или обосновано предвидеть в представлениях.

Отвлечение. Отвлекаться от переживаний необходимо на интересный, увлекательный, захватывающий вид деятельности, который полностью поглощает твоё внимание. Лучше отвлекаться после дезактуализации, когда страх подавлен или сведен к минимуму. Примерами отвлечений могут быть: кроссворды, игры, чтение, видеофильмы и др. свой способ отвлечения каждый подбирает индивидуально.

Внутренняя мобилизация. Цель ее заключается в укреплении бойцовских качеств и создании боевого настроения. Это достигается следующими путями:

- оптимистическая психологическая подготовка (ОПП);
- боевая психорегулирующая тренировка (БПТ)

ОПП является продолжением дезактуализации. В отличие от нее, внимание сосредотачивается на своих положительных качествах. БПТ представляется в данном случае оптимистическим представлением и сюжетным воображением, а также самокодированием. Стараешься мысленно представить предстоящий бой с обязательной твоей победой. Необходимо репетировать успех, и только успех, чтобы он стал реальным и привычным. Говоря о предбоевом этапе, необходимо сказать о программе подготовительных действий и об оптимальном боевом состоянии.

Программа подготовительных действий (мероприятий) – сформировавшееся последовательное поведение на этом этапе. Спортсмен готовит себя к бою в той привычной последовательности, которая сложилась на опыте участия в соревнованиях. Такое отождествление не идеальное, но реальное. Такая постоянная последовательность поведения придает собранность, организованность, сосредоточенность, обыденность, уверенность.

Введение в оптимальное боевое состояние. Заканчивается предсоревновательный этап полной боевой подготовленности, когда в полном снаряжении ожидаешь поединка. В это время необходимо вводить себя в оптимальное боевое состояние.

Как вводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) по составляющим компонентам, разберем последовательно.

Мыслительный. Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз постараться предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Можно заняться идеомоторной тренировкой (ИМТ) коронных приемов и комбинаций.

Эмоциональный. Уровень волнения высокий, поэтому за ним постоянное внимание. Не должно быть ни одного из ощущений испуга. Наличие такого ощущения указывает на недостаточную психологическую подготовку в этом периоде. Объективным показателем уровня волнения является пульс. Необходимо сопоставить реальный ЧСС в данный момент со своим оптимальным ЧСС боевого состояния. Если ЧСС меньше оптимального, то необходимо провести активную разминку. Если ЧСС больше – необходимо принять экстренные меры по устранению излишнего волнения. К таким мерам относятся:

- дыхание по успокаивающему типу;
- расслабление мышц;
- маскообразность с акцентом на корень языка и затылок.

Этим способом быстро успокаивается организм и ЧСС уряжается. Экстренное успокоение эффективно, но кратковременно. Если не устранить проявление испуга и страха (мандраж), то может появиться апатия, безразличие, вялость, общая слабость, сонливость. А это говорит о том, что спортсмен «перегорел». В этом случае проводят психоэмоциональную нейтрализацию с хорошим предварительным мышечным отключением.

Физический. Базируется на мышечных ощущениях готовности к действию. Сравниваются ощущения в мышцах в данный момент с ощущениями, которые возникали в лучших тренировочных боях, на соревнованиях, и стараются прочувствовать их. В этом поможет ощущение готовности. Необходимо ощущать легкость, упругость, силу, гибкость, подвижность.

Настроение в конце этого периода должно носить форму оптимистического боевого азарта.

Соревновательный этап очень короток. Начинается с момента обнаружения противника и заканчивается с началом атаки. Это период психологического противостояния. Тут представляется последняя возможность для самоовладения, так как во время боя не до психологической настройки.

Самоовладение. При вступлении в бой «с ходу» говорить об особенностях психологического противостояния не приходится. Развязка наступает в считанные мгновения.

Другое дело – позиционный бой, начинающийся с занятия атакующей позиции и принятия соответствующей стойки. Хотя и этот бой скоротечен, но период противостояния в нем есть. Психологическая подготовка направлена на маскировку отрицательных переживаний, самоовладение, мобилизацию и подавляющее воздействие на противника. Если нет внезапного нападения противника, то вероятность испуга незначительная. Отработка вариантов «неожиданности» на тренировках и психологическая подготовка сведут испуг на нет. Но полностью гарантировать отсутствие испуга трудно. Если он все-таки остался, то надо срочно провести экстренное успокоение по укороченному варианту:

- дыхание по успокаивающему типу;
- маскообразность с акцентом на мышцы затылка и корне языка.

Пока идет самоовладение, противник не должен видеть твоего душевного состояния. Такая маскировка достигается определенным выражением лица и позой.

Лицо. В момент самоовладения оно должно быть непроницаемо. Особо нужно остановиться на взгляде.

Глаза – зеркало души. По глазам определяют душевное состояние. В задачу взгляда входит всецелое одновременное слежение за противником (объемное зрение). Возможно, противник раньше справился со своим волнением. Следовательно:

- не должен взглядом выдавать своего внутреннего состояния;
- не должен давать пронзить себя взглядом;
- должен следить за противником.

Все эти требования выполняются одним техническим приемом – фиксированием своего взгляда на переносице противника. Простой, но очень эффективный прием! Овладев собой, необходимо переходить к психологическому воздействию на противника.

С этой целью лицу придается злое выражение, взгляд – из-под лба, глаза прищурены, зубы стиснуты. Дыхание по мобилизующему типу. Такое выражение отрабатывается до автоматизма. В тоже время ты должен быть «холодным» и рассудительным. Замирая в боевой позе (в начале поединка), не только проводится самоовладение. В это время надо быстро и максимально мобилизовать мышцы. Самокодирование даете «толчок» к началу атаки. Нередко атака сопровождается выкриком, особенно в ее финальной фазе. В ушу это называется «фацзинь», то есть выброс энергии. Поскольку в удар вкладывается не только мышечная масса, но и энергетика всего организма. В тоже время во время выкрика увеличивается акцент удара, его скорость и мощь. А также при попадании в вас встречного удара,

вы намного легче перенесете силу пропущенного удара. Обратите внимание, что лицо, поза, выкрик должны быть настоящими и естественными. Противники не только видят друг друга, но и чувствуют (анализируют). Наигранную позу и все остальное он почувствует и сделает соответствующие выводы.

Заключительный этап – это тот промежуток времени, который занимает место от конца боя, или точнее сказать конца соревнования до награждения, или до того, как спортсмен прибыл домой. Этот этап подразумевает осмысление спортсменом только что прошедших соревнований, анализ его работы или его команды в целом. Если соревнования прошли успешно для него или его команды, то спортсмен получает много положительных эмоций и переживаний, что естественно положительно сказывается на его дальнейших тренировках и соревнованиях. Хотя и тут спортсмена может ожидать негативная сторона – «звездная болезнь». Это очень тяжелый случай для спортсмена и тренера. И тут очень четко и ответственно должен поступить тренер, а если этого потребует ситуация, то и весь коллектив. Поэтому тренеру необходимо постоянно вести диалог со своими учениками. Рассказывать им об отрицательных качествах этой «звездной болезни». Что касается того, если спортсмен проиграл, или подвел всю свою команду, то тут тоже необходимо очень чутко и осторожно тренеру поговорить с учеником о том, что у него не совсем вышло и обязательно похвалить его в тех эпизодах, где он был лучше. Необходимо подбодрить спортсмена, помочь ему проанализировать свои ошибки и найти их разрешение.

Все эти методы отрабатываются на подготовительном этапе. Разделение на этапы определяет место каждому методу в общей системе подготовки и практическому применению. Спортсмен обязан владеть всеми методами. Для этого необходимо тренироваться в условиях приближенных к соревновательным.

Чтобы действия стали автоматическими, необходимо много отрабатывать их. Мозг надо тренировать также тщательно, как и приемы. Если будет «подключаться голова» ко всему, что делаешь, то качество тренировки значительно повысится. Недопустимо отдельно тренировать приемы и проводить психологическую подготовку, если темы этих занятий стыкуются. Вполне допустимо, что каждый спортсмен сам дополнит и изменит формулы самокодирования, логическую дезактуализацию и оптимистическую настройку. Они приведены лишь как примеры, раскрывая сущность метода.

Волевая подготовка спортсменов

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевого качества спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевого качества спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в $1/2$, $1/3$, $1/4$ от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность

спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств. Она вбирает в себя точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, а также, точность восприятия временных характеристик движений. Именно, при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение сознания быстроты движений или действий происходит через дифференцирование спортсменом таких временных параметров движения, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена чёткого различия, не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие воли спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой, интенсивность и устойчивость внимания, позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия. Оно получено на первом этапе формирования двигательного действия. Затем переходит во внутренний, чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами.

Например, пространственные характеристики включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение, не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевого качества спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же: развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами. активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по

ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Психорегуляционная подготовка

Направлена на нормализацию состояния организма — без чрезмерного или недостаточного возбуждения. Методы: аутогенная тренировка, дыхательные циклы, медитации, биообратная связь, самовнушение.

Психорегуляция в спорте — это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

Конкурирующую систему называют субдоминантной. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы.

Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции.

В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В.М.Мельниковым

Он выделяет две группы методов:

- 1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания - гипноз);
- 2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции

Классификация методов психорегуляции (по В.М.Мельникову)

Методы гетерорегуляции

Вербальные методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения).

Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

Приказ — наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.

Рациональное внушение — это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи:

- § логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;
- § устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;
- § выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, следует выделить различные варианты гипносуггестии (внушение во сне):

- 1) фракционный гипноз (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние;

2) гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом.

Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратурные и безаппаратурные. В аппаратурных методах для формирования сноподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

Методы ауторегуляции

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И.Шульцем. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

«Наивные» методы саморегуляции — это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

Простейшие методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы психической защиты. Невербальные — дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения).

Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями:

- 1) предупреждением их возникновения;
- 2) ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция.

Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).

Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно.

Утомление

Процесс развития утомления протекает сложно: сначала спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса к выполняемой деятельности, затем у него наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения; на последней стадии отмечается комплекс ярко выраженных невротических явлений: неустойчивость настроения, нарушение сна, низкая работоспособность, апатия, различные функциональные расстройства (головные боли, боли в сердце, вегето-сосудистая дистония и т.п.).

Часто нарастание утомления сопровождается заболеваниями и травматизмом. Следует подчеркнуть, что в периоды переутомления рекомендуется снизить не только физические, но и психические нагрузки, чрезвычайно полезно использовать все виды психорегуляции, в которых присутствуют средства искусства и культуры. Но необходимо помнить, что эти средства должны играть отвлекающую роль. Например, можно посмотреть легкий, веселый фильм. Однако если для этого требуется перемещение спортсмена на значительное расстояние (ехать до места демонстрации фильма на транспорте или достаточно продолжительное время идти), то это уже не будет психорегуляцией и никакой для спортсмена в состоянии переутомления пользы не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха.

Очень важны аппаратурные методы психорегуляции. С их помощью процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче.

Нельзя не отметить роль самовнушения покоя, расслабления и сна в вечерние часы. Это бывает особенно важно, когда по разным причинам процесс засыпания затруднен.

Избыточное нервно-психическое напряжение

Избыточное напряжение, безусловно, мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод - это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора.

Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокоительные мероприятия здесь будет недостаточно.

Необходимо:

- 1) определение причины избыточного волнения;
- 2) ее объяснение и устранение;
- 3) выполнение приемов саморегуляции.

При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде пауз, могут быть достаточно эффективными. Главное, глубоко осознанное самовоздействие спортсмена должно быть направлено на десенсибилизацию к ожидаемой деятельности. Но при этом нельзя допускать, чтобы спортсмен впал в противоположную крайность и довел себя до полного безразличия.

Мобилизующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями.

Самым сложным проявлением избыточного напряжения считается его возникновение в ходе соревновательной борьбы. Здесь особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

Фрустрация

Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен.

Лучше всего в качестве средств борьбы с фрустрацией использовать комплекс процедур рациональной психорегуляции, включающий в себя:

- 1) логический анализ ситуации;
- 2) выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты;

3) составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения.

Заканчивать их следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно приказ в данном случае является: 1) средством воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена, так как устраняет сомнения в дальнейших действиях; 2) средством мобилизации (за счет своей неожиданности). Значение такого приказа будет тем больше, чем более контрастно (с предшествовавшей беседой) и своевременно оно прозвучит, будучи подготовленным всем ходом предварительной психорегуляции.

В случаях с фрустрацией следует очень осторожно использовать методы саморегуляции (только получив определенные результаты положительной динамики), а также аппаратные методы (так как невротизированные люди легко могут связать с ними причину своих неудач).

В ряде случаев эффективные результаты дает прием «Репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в спортивных ситуациях.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности занимающегося в напряженных соревновательных ситуациях.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы,

убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей занимающегося и задач данного занятия, психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

Одним из важных компонентов психологической готовности занимающихся различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера занимающегося, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуется проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Для психологической подготовки спортсменов в спорте используются, такие средства, как:

- Специально организованные учебно-тренировочные занятия — учебная игра, товарищеские соревнования, моделирование действий противника и др., проходящие на оптимальном уровне психического возбуждения.
- Психологическая разведка — сбор информации о предстоящем соревновании, соперниках, их тренированности, слабых и сильных сторонах.
- Методы диагностики — наблюдение, беседы, анкеты, комплексные личностные опросники — позволяют получить наиболее полное представление о психологических качествах спортсмена и помочь спрогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Эффективность психологической подготовки спортсменов в спорте оценивается с помощью психологического контроля — оценки состояния и деятельности спортсмена с позиций психологии. Для его реализации в спортивной психологии разрабатываются и используются различные методы и средства диагностики. Например, тесты психомоторных реакций позволяют оценить текущую подготовленность к двигательным действиям, выявить особенности спортсмена в оперативной деятельности и предложить эффективную соревновательную тактику.

Список используемой литературы

1. Бабушкин Г.Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. Багадирова С. К. Материалы к курсу "Спортивная психология". Учебное пособие. — Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. — 243 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. М.: 2010. - 120 с.